

Empowerment durch Yoga Konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf

Bildungsurlaub für Yogaerfahrene

Die Essenz aller Praktiken des Yoga auf Basis körperlicher Beweglichkeit und Gesundheit liegt darin, den Geist zu erreichen und ihn durch Übung in ein Stadium von innerem Frieden zu bringen.

Für den Berufsalltag ist das ein großes Plus, da wir lernen, die Geschwindigkeit in unserem Körper und unserem Alltag zu drosseln und uns innerer Entspannung zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit einem fokussiertem Kräfteinsatz.

Yoga kann uns darin unterstützen, in Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell zu steuern und auch schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen.

Der Yoga-Weg erhellt unseren Alltag durch erhöhtes Vertrauen, echte Lebendigkeit und kreative Teilnahme am Leben. Wenn wir unser eigenes Gefühl von Einflusslosigkeit überwinden, können wir auch anderen Menschen Unterstützung anbieten, ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen.

Seminarinhalte

Das Seminar setzt sich zusammen aus Asanapraxis (körperliche Übungen), Pranayamapraxis (Arbeit mit dem Atem), Wahrnehmungs- und Bewusstseinsarbeit durch Konzentrations- und Meditationsübungen, unterstützt durch praktikable Anregungen aus dem tieferen Wissen der indischen Yogaphilosophie. Mantren (Rezitation von Worten oder Sätzen) werden unser Tun und unsere Atempraxis begleiten.

Indem wir immer wieder mit einer tieferen Ebene unserer Selbst in Verbindung kommen, können wir anhand fortgesetzter Übung immer stärker aus diesem Bewusstsein heraus handeln: Erhöhte Motivation, Souveränität im eigenen Einflussbereich und optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten sind Effekte dieses Weges.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	824824
Termin:	13.04.2024 – 20.04.2024
Seminardauer:	Samstag 19.00 Uhr – Freitag 13.45 Uhr
Ort:	Quinta Algarve, Portugal
Preis:	995,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.195,00 € für Firmen/ Einrichtungen EZ-Zuschlag 140,- € insgesamt
Dozentin:	Huberta von Gneisenau
Huberta von Gneisenau (Jhrg. 1970) hat 1988 ihre Yoga-Ausbildung begonnen und bei Lehrern in Deutschland, Österreich, Italien, Thailand, England und Indien gelernt und geraume Zeit in buddhistischen Klöstern gelebt. Sie unterrichtet seit 2008 Yoga mit Schwerpunkt auf Krishnamachariya, unterstützt durch die Grundlagen buddhistischer Meditation.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



Die Dozentin

**Huberta
von Gneisenau**

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** In Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell steuern, schwierige Situationen durch fokussierten Krafteinsatz, Gelassenheit und Ruhe meistern, erhöhte Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress im Berufsleben, verstärkte Motivation und Souveränität im eigenen Einflussbereich, optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten

Teilnahmevoraussetzungen

Mindestens dreijährige durchgängige Praxis in Hatha-Yoga, Erfahrung sowie Interesse zu meditieren, hinreichende psychische Stabilität und grundsätzliche körperliche Gesundheit sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.

Übernachtung/Verpflegung

Abseits der Hektik des Tourismus erhebt sich die Serra de Monchique mit ihren duftenden Pinien und Eukalyptuswäldern sanft zwischen Süd- und Westküste im „Garten der Algarve“ – dort liegt die „Quinta das Relvinhas“, ein historisches Gebäude mit herrschaftlichem Charme aus dem 19. Jahrhundert. Sie ist originalgetreu renoviert und zum Gästehaus umgestaltet. Das portugiesische Landhaus liegt inmitten eines attraktiven Wandergebietes (am Foia, auch genannt „Dach der Algarve“). Das Anwesen ist eingebettet in eine weitläufige, naturbelassene Anlage mit Eco-Pool, Liege- und Obstwiesen. Ein Spaziergang von zehn Minuten führt in das Zentrum von Monchique. Ausflüge an die imposante Westküste und die paradiesische Westküste (beides ca. 35 km entfernt) können leicht in Eigenregie unternommen werden.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 140,00 € an.

Sie werden in Vollpension verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.



Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.45 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Anreise

Mit dem Flugzeug: Flug nach Faro (Entfernung Faro-Monchique ca. 90 km). Individuelle Weiterfahrt mit dem Mietwagen nach Monchique. Alternativ individuelle Buchung eines Flughafentransfers. Alternativ: Zugfahrt vom Bahnhof Faro nach Portimao (Kosten ca. 8 € pro Person/Strecke, **Fahrzeit** ca. 1,5 Std., Fahrplan). Von Portimao weiter mit einem Taxi nach Monchique (Kosten ca. 40 € pro Strecke, ca. 25 km). Oder Flug nach Lissabon (Entfernung Lissabon-Monchique ca. 260 km). Weiterfahrt mit dem Mietwagen nach Monchique. Alternativ: Busfahrt vom Busbahnhof Lissabon nach Portimao (Kosten ca. 20 € pro Person/Strecke, ca. 3,5 Std., Fahrplan). Von Portimao weiter mit einem Taxi nach Monchique (Kosten ca. 40 € pro Strecke, ca. 25 km).



Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung